प्राणदायक व्यायाम

[सचित्र]

—आचार्य अभयदेव

प्राणदायक व्यायाम

(सचित्र)

लेखक

आचार्य अभयदेव जी विद्यालंकार

प्रथम संस्करण
२०००

मूल्य ॥)

प्रकाशक द्वारा सर्वाधिकार सुरक्षित

प्रकाशक
श्री अरविन्द-निकेतन,
चरथावल,
जि० मुजफ्फरनगर (उ० प्र०)

मुद्रक
न्यू इंडिया प्रेस
कनाट सर्कस
नयी दिल्ली

प्रकाशक का निवेदन

प्रस्तुत पुस्तिका में प्राणायामपूर्वक किये जाने वाले बारह व्यायाम सचित्र दिये गये हैं जिनके द्वारा सूर्य देवता के अखण्ड शक्ति भण्डार के साथ सम्बन्ध स्थापित कर प्रत्येक मनुष्य अपने शरीर को नीरोग, स्वस्थ और प्राणपूर्ण बनाने में अमित सहायता प्राप्त कर सकता है। असल में श्री आचार्य अभयदेव जी की प्रसिद्ध पुस्तक "वैदिक विनय" का ही यह प्राणदायक-व्यायाम सम्बन्धी भाग है जिसे हम पाठकों की सुविधा के लिए पृथक् रूप में प्रकाशित कर रहे हैं। इसके पृथक् प्रकाशन की बहुत मांग थी। आशा है इस छोटे से प्रकाशन द्वारा बहुत से लोग बहुत-बहुत लाभ प्राप्त कर सकेंगे।

मन्त्री

२१–२–५६ श्री अरविन्द-निकेतन

विषय-सूची

विषय			पृष्ठ
बारह सौर महीने या बारह आदित्य	...	...	१
बारह अंगों के लिये बारह प्रकार का प्राणदायक व्यायाम			५
प्राणायामों (व्यायामों की) विधि	...	...	७

बारह व्यायाम

चैत्र (मीन)	...	...	१५
वैशाख (मेष)	...	...	१८
ज्येष्ठ (वृष)	...	...	२१
आषाढ (मिथुन)	...	...	२५
श्रावण (कर्क)	...	...	२९
भाद्रपद (सिंह)	...	...	३३
आश्विन (कन्या)	...	...	३५
कार्त्तिक (तुला)	...	...	३७
मार्गशीर्ष (वृश्चिक)	...	...	४०
पौष (धन)	...	...	४४
माघ (मकर)	...	...	४६
फाल्गुन (कुम्भ)	...	...	४९

: १ :

बारह सौर महीने या बारह आदित्य

सौर बारह महीने ही प्रसिद्ध तेंतीस देवताओं में से बारह आदित्य देवता हैं। ये देवता क्यों हैं, यह बात पाठकों को विदित होनी आवश्यक है; क्योंकि यह समझा कर पाठकों को मैं यह भी कुछ निर्देश कर सकूंगा कि प्रत्येक मास के लिए जो इस पुस्तक में एक-एक प्राणायामपूर्वक व्यायाम दिया गया है उसका उस-उस महीने से क्या सम्बन्ध है।

यद्यपि आदित्य (सूर्य) पृथ्वी के चारों तरफ घूमता नहीं है तो भी वर्षभर में जो पृथ्वी उसका एक चक्कर पूरा करती है उससे आदित्य ही हमें आकाश में एक गोलाकार चक्र में वर्षभर घमता प्रतीत होता है। यह सूर्य-मार्ग "ज्योतिर्मण्डल" या "राशि-चक्र" कहलाता है। इस मार्ग के बारह भाग किय गये हैं, और इसमें दीखने वाले आकाश के बारह नक्षत्रसमूहों के कारण ये भाग ही बारह (मीन, मेष, वृष आदि) राशि कहलाते हैं। एक (जैसे मीन) राशि में जब तक सूर्य रहता है तब तक एक (जैसे चैत्र) सौर महीना रहता है। जब इस राशि से संक्रान्ति कर सूर्य दूसरी राशि (जैसे मेष) में आता है तो दूसरा (जैसे वैशाख) सौर महीना हो जाता है। अब यहाँ वह बात देखिये जिसके कारण ये बारह सौर महीने बारह आदित्य देवता कहलाते हैं। आदित्य तो बेशक इस बारह विभाग वाले मण्डल

में नहीं घूमता है, तो भी पृथ्वी के आदित्य के चारों ओर घूमने के कारण आदित्य का प्राण (जीवनशक्ति, प्रकाश आदि) हम पृथ्वीवासियों को इन राशियों से चिह्नित भिन्न-भिन्न बारह विभागों में से गुज़र कर पहुँचता है। अतः यह भिन्न-भिन्न बारह प्रकार का प्रभाव रखता है एवं भिन्न-भिन्न प्रकार का प्राण देने के कारण ही एक आदित्य बारह प्रकार का आदित्य हो जाता है। इसीलिये ये बारह महीने बारह आदित्य कहलाते हैं, द्युस्थानीय बारह आदित्य देव कहलाते हैं।

देवताओं में आदित्य सर्वोच्च देवता है। शरीर में जैसे जीवात्मा है, वैसे इस सौर मण्डल का आत्मा आदित्य है। यह बात निरुक्त के परिशिष्ट में अच्छी तरह स्पष्ट की गयी है। वेद में स्पष्ट कहा है—

"सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च।"—ऋ० १, ११५, १ ॥

"सब स्थावर और जंगम जगत् का आत्मा सूर्य है," यह इस सूर्य देवता के मंत्र का आधिदैविक अर्थ है।

"प्राणः प्रजानामुदयत्येष सूर्यः।"—प्रश्नोपनिषद् १, ८ ॥

"सब प्राणियों का, सब उत्पन्न वस्तुओं का, प्राण होकर यह सूर्य उदय होता है।" प्रश्नोपनिषद् में यह मंत्र ऋग्वेद का वचन कह कर उपदेश किया गया है। वास्तव में इस संसार के सब प्रकार के जीवन का, सब प्रकार की चेष्टा, गति व क्रिया का तथा सब प्रकार की शक्ति का केन्द्र सूर्य ही है। भौतिकी विद्या के ज्ञाता भी प्रकाश, ताप, विद्युत, चुम्बक आदि सब बलों का तथा वनस्पति, पशु, मनुष्यों में रूपान्तरित सब बलों का भी आधार

आदित्य को ही मानते हैं। पर आदित्य का यह प्राण ही हमें देश, काल, अवस्था आदि नाना भदों से भिन्न-भिन्न प्रकार का मिलता है और यही प्राण के प्रकार का भेद है जिसके कारण द्युस्थानीय देवता भिन्न-भिन्न, वहुत से हुए हैं तथा एक आदित्य की जगह नाना आदित्य वने हैं। इन प्रसिद्ध बारह आदित्यों के अतिरिक्त ७ आदित्यों का वर्णन निम्न वेदमंत्र में देखिये—

"सप्त दिशो नानासूर्याः सप्त होतार ऋत्विजः।
देवा आदित्या ये सप्त तेभि.......... ।"

—ऋ० ९, ११४, ३ ॥

इस मंत्र में नाना सूर्य वाली (भिन्न-भिन्न प्रकार के सूर्य वाली, भिन्न-भिन्न प्रकार का प्राण देने के कारण भिन्न-भिन्न प्रकार के सूर्य वाली) सात दिशाओं का वर्णन है और इसीके अनुसार सात आदित्यों का वर्णन है। एक ही आदित्य भिन्न-भिन्न सात दिशाओं में भिन्न-भिन्न प्रकार का प्राण देने के कारण सात आदित्य होगया है। इस बात का स्पष्टीकरण प्रश्नोपनिषद् के निम्न वाक्य से हो जाता है :

"अथादित्य उदयन् यत् प्राचीं दिशं प्रविशति, तेन प्राच्यान् प्राणान् रश्मिषु संनिधत्ते। यद्दक्षिणां यत् प्रतीचीं यदुदीचीं यदधो यदूर्ध्वं यदन्तरा दिशो यत्सर्वं प्रकाशयति, तेन सर्वान् प्राणान् रश्मिषु संनिधत्ते।

—प्रश्नोपनिषद् १, ६ ॥

"अर्थात् सूर्य प्राची (सामने की) दिशा में उदय होता हुआ अपनी रश्मियों में (१) प्राच्य प्राणों को धारित करता है

दक्षिणा (दायीं) दिशा में उदय होता हुआ (२) दाक्षिण (दक्षिण के) प्राणों को रश्मियों द्वारा देता है। इसी तरह (३) पीछे, (४) बायें, (५) नीचे, (६) ऊपर, (७) अन्तराल के प्राणों को देता है। और एवं सब प्रकार के प्राणों को अपनी किरणों में देता है।" ये ही सात 'नानासूर्य' दिशाओं के सात आदित्य हैं। पर यह तो दिशाभेद से प्राणभेद हुआ। जो काल या अवस्था भेद से १२ प्राणभेद हैं उन्हीं के कारण प्रसिद्ध बारह महीनों के बारह आदित्य बने हैं।

"कतमे आदित्या इति द्वादश वै मासाः संवत्सरस्य एते आदित्या......।" —बृहदारण्यक उप० ३, ९, ५ ॥

"आदित्य 'देव' कौन से हैं? संवत्सर के बारह महीने ही बारह आदित्य हैं।"

तात्पर्य यह है कि प्रत्येक महीने में सूर्य भिन्न-भिन्न प्रकार का प्राण देता हुआ भिन्न-भिन्न आदित्य कहलाता है। प्रत्येक महीने में आदित्य की किरणें हम पर अपना ज़रा-ज़रा भिन्न प्रकार का प्रभाव डालती हुई पड़ रही हैं। इसी सिद्धान्त के अनुसार इस पुस्तक में प्रत्येक मास के लिए भिन्न-भिन्न प्रकार का एक-एक प्राणवर्धक व्यायाम बतलाया गया है।

बारह अंगों के लिए बारह प्रकार का प्राणदायक व्यायाम

यह तो कहा ही जा चुका है कि सूर्य प्राणभण्डार है। सूर्य का पृथ्वी के प्रत्येक जीव के प्राणमय शरीर पर (और स्नायुमय शरीर पर) सीधा प्रभाव पड़ता है; और सूक्ष्मदर्शी योगियों के कथनानुसार सूर्य-प्राण के इन उपर्युक्त बारह विभागों का, इन बारह आदित्यों का, मनुष्य के निम्नलिखित बारह अंगों पर विशेष प्रभाव पड़ता है अथवा यों कहना चाहिये कि सूर्य-शरीर के इन बारह अंगों का मनुष्य के निम्न अंगों से सम्बन्ध है, आकर्षण है, मेल है, एकता है—

आदित्य		राशि	महीना	अंग
पहला	आदित्य	मीन	चैत्र	सिर और मुख
दूसरा	,,	मेष	वैशाख	गर्दन और गला
तीसरा	,,	वृष	ज्येष्ठ	भुजायें, कन्धे, फेफड़े
चौथा	,,	मिथुन	आषाढ़	छाती और आमाशय
पाँचवाँ	,,	कर्क	श्रावण	हृदय, पीठ और रीढ़
छठा	,,	सिंह	भाद्रपद	अंतड़ियें और पेट
सातवाँ	,,	कन्या	आश्विन	गुर्दे और कटि
आठवाँ	,,	तुला	कार्तिक	उत्पादक अंग
नवाँ	,,	वृश्चिक	मार्गशीर्ष	कूल्हे और जाँघें
दसवाँ	,,	धन	पौष	घुटने, टाँगें
ग्यारहवाँ	,,	मकर	माघ	गिट्टे
बारहवाँ	,,	कुंभ	फाल्गुन	पैर और अंगूठे

इसी प्राकृतिक अनुकूलता को लेकर योगियों ने इन अंगों के लिए प्राणायाम (प्राणदायक व्यायाम) निकाले हैं जिन्हें कि इन महीनों में करने से विशेष लाभ होता है । पर यहाँ भी कोई इस अन्ध-विश्वास में न पड़े कि चैत्र में लिखा व्यायाम केवल चैत्र मास में ही करना चाहिये । एक तो संक्रान्ति के मान में कुछ दिनों का हेर-फेर संभावित है, अतः यह नहीं कहा जा सकता कि पहला आदित्य बिल्कुल ठीक-ठीक चैत्र मास में ही पूरा-पूरा पड़ता है । यह तो निश्चित बात है कि मास की अपेक्षा शरीर के अंगों के साथ इन व्यायामों का अधिक सम्बन्ध है । अर्थात् जिसे शिर के विशेष आरोग्य पाने की आवश्यकता है वह इस चैत्र मास में लिखे सिर के व्यायाम को बारहों महीने करे तो अच्छा है । बल्कि उसे तो चैत्र व्यायाम के अन्त में उल्लिखित सिर की तीनों गौण व्यायामों को भी बारहों महीने करना चाहिये । इस ही प्रयोजन के लिए उस-उस अंग के लिए तीन-तीन गौण व्यायाम भी प्रत्येक महीने के व्यायाम के अन्त में दिखला दिये गये हैं । पर फिर भी यह सत्य है कि मनुष्य को अपने शिर पर इस व्यायाम से चैत्र मास में बहुत अधिक लाभ मिलेगा, क्योंकि चैत्र मास के आदित्य का (इस महीने में आनेवाले सूर्य-प्राण का) मनुष्य के प्राणमय शरीर के उस भाग पर सीधा प्रभाव पड़ता है जो कि स्थूल शरीर में सिर और मुख से सम्बन्धित है । इसी तरह प्रत्येक मास के प्राणायाम के विषय में समझ लीजिये ।

: ३ :

प्राणायामों (व्यायामों) की विधि

देखने में ये प्राणायाम, ये प्राणदायक व्यायाम बहुत सादे लगेंगे। पर यदि ये विधि के साथ किये जायँ तो इनका प्रभाव बहुत अधिक है। कोई इनकी सादगी के कारण इनको तुच्छ न समझे।

इन प्राणदायक व्यायामों का सब रहस्य, सब महत्व निम्न तीन बातों में है। यदि इन तीन बातों पर ध्यान रक्खा जायेगा तो ये मामूली दिखायी देने वाले व्यायाम अत्यन्त गुणदायक और बड़े अद्भुत साबित होंगे।

(१) प्रत्येक व्यायाम में यथास्थान मांसपेशियों का तानना और ढीला छोड़ना।

(२) प्रत्येक व्यायाम में ठीक प्रकार से (निर्दिष्ट समय) श्वास लेना व रोकना तथा ठीक प्रकार से (निर्दिष्ट समय) श्वास को बाहर निकालना।

(३) प्रत्येक व्यायाम मानसिक-ध्यानपूर्वक करना, मन को निर्दिष्ट प्रकार से यथास्थान लगाना।

इन तीनों बातों के विषय में पाठकों को कुछ अधिक जान लेना चाहिये। इसीलिए इन तीनों विषयों पर क्रमशः कुछ पंक्तियाँ लिखता हूँ।

(१) जो व्यायाम मांसपेशियों को खींचने द्वारा इन्हें तान कर किया जाता है, ऐसा कुछ मिनटों का व्यायाम ही ढीली मांस-

पेशियों के साथ किये गये आध घंटे के व्यायाम से भी बहुत अधिक गुणकारी होता है। व्यायाम कला के अच्छे ज्ञाता लोग बहुत बार बिना शरीर को हिलाये-डुलाये बैठे-बैठे ही केवल मांस-पेशियों को तानने-खींचने और फिर ढीला छोड़ने द्वारा सब व्यायाम कुछ मिनटों में ही कर लिया करते हैं। बात यह है कि जब हम मांसपेशियाँ तानते हैं तो इस द्वारा अपनी नसों के असंख्यात घटक अणुओं को समाकृष्ट करते हैं और इनके मलों को बाहर निकाल फेंकते हैं और इस तरह उस अंग में निर्बाध प्राणसंचरण कर लेते हैं। जिस व्यायाम-पद्धति में केवल अंगों का बढ़ाना होता है, मलों का निकालना नहीं होता, उससे अंगों का स्थूल अंश बेशक बढ़ जाता है पर उनमें बल, प्राण, जीवनीशक्ति नहीं होती। उनमें प्राण और रुधिर का संचार रुकने से रोगोत्पत्ति ज़रूर होती है।

(२) ये व्यायाम सदा शुद्ध-से-शुद्ध वायु में करने चाहियें। सूर्य द्वारा आने वाला प्राण हमारे शरीरों को वायु द्वारा ही सबसे अधिक मिलता है। अतः ठीक प्रकार से श्वास लेने में ही प्राण की प्राप्ति हो जाती है। हमें गहरा, दीर्घ, पूर्ण श्वास लेना चाहिये। यदि श्वास दीर्घ और गहरा होगा तो वह पेट तक पहुँचता अनुभव होगा और उससे पहले पेट फूलेगा और पीछे छाती तनेगी, बाहर निकालते समय पहले छाती खाली होगी और अन्त में पेट पिचकेगा। ऐसे गंभीर श्वास का लेना दृढ़तापूर्वक और काबू के साथ होना चाहिये तथा श्वास का छोड़ना एकरस और आसानी से होना चाहिये। इस प्रकार के पूर्ण श्वास लेने का, ठीक तरह श्वास-प्रश्वास करने का, अभ्यास करना चाहिये। शरीर में बल

और आरोग्य बढ़ानेवाली यह ठीक प्रकार की श्वसन-क्रिया ही है, व्यायाम अर्थात् अंगों का हिलाना-जुलाना उतना नहीं है। मांसपेशियाँ बनानेवाले लोग शरीर की प्राणशक्ति और नीरोगता पर ध्यान नहीं देते। असल में तो प्राण की जीवनीशक्ति (नीरोगता और कार्यक्षमता) ही पहली वस्तु है, शरीर की दृढ़ता और सुडौलता तो पीछे की बात है। इन प्रतिमास की भिन्न-भिन्न व्यायामों को भी कोई बेशक न करे किन्तु ठीक प्रकार से दीर्घ श्वास-प्रश्वास दिन में ५-७ बार कर लेवे तो यह भी पर्याप्त है। हमें ठीक प्रकार के प्राणाभ्यास द्वारा शरीर को शुद्ध और बलवान् (प्राणपूर्ण) बनाना चाहिये। जब हम श्वास अन्दर लेवें तो हमारे शरीर का एक-एक अणु प्राण से उज्जीवित और परिपूर्ण हो जाय। तथा जब हम श्वास बाहर छोड़ें तो हमारे अंगों के मल बाहर निकलें और नवीन प्राण के लिए शरीर शुद्ध हो जाय। व्यायाम करते हुए जब हम कोई ऊपर की तरफ चेष्टा कर रहे हों तो श्वास का अन्दर लेना तथा जब अपने अंग को नीचे की तरफ ले जा रहे हों तो श्वास को बाहर निकालना चाहिये, ऐसा करने से इस बल-प्राप्ति और शुद्धि की क्रिया में बड़ी सहायता और अनुकूलता मिलती है। अतः व्यायामों में श्वास लेने और छोड़ने का यही सामान्य नियम है।

(३) पर मन प्राण से भी ऊँची वस्तु है। हम जो कुछ बने हुए हैं वह अपने विचारों के परिणामरूप हैं। यदि हमारी मनःशक्ति जागृत हो तब तो हम व्यायाम का सब काम मन द्वारा ही कर सकते हैं और इसके विपरीत यदि मनःशक्ति न लगायी जाय तो घंटा भर भी किया व्यायाम व्यर्थ है। इसीलिए इन

मासिक व्यायामों के साथ कुछ महीनों तक ध्यान व संकल्प भी अच्छे शब्दों में वर्णित कर दिये गये हैं। और पाठकों को आगे भी इसी तरह संकल्प व ध्यान स्वयं अपने शब्दों में बना लेने चाहियें और इन संकल्पों के साथ मनोयोगपूर्वक ये व्यायाम करने चाहियें। पाठकों को धीरे-धीरे अनुभव होगा कि ध्यानों का कितना प्रभाव है। यदि असमर्थता आदि के कारण इन प्राण-व्यायामों का करना कभी सम्भव न हो तो भी इन ध्यानों को नहीं छोड़ना चाहिये। केवल इन ध्यानों, संकल्पों ही से बड़ा लाभ होगा। याद रखिये कि आखिरकार हमारे शरीर का एक-एक अंग और कुछ नहीं है, यह भौतिक रूप में दृढ़ हुआ मनस्तत्व ही है। अतः यदि हममें मनःशक्ति प्रबल हो तो हम शरीर में जो चाहें वही परिवर्तन कर सकते हैं। अथर्ववेद के बहुत से सूक्त संकल्पशक्ति द्वारा रोगों को निर्मूल करने के लिए ही हैं। वेद से वास्तविक लाभ तो हम तभी उठा सकते हैं जब कि हमने अपने मन को जागृत और बलरूप बना लिया हो। अस्तु।

यह फिर दोहराने की आवश्यकता है कि मुख्य वस्तु स्वास्थ्य है, प्राणशक्तिपूर्ण स्वास्थ्य है। हमारा शरीर पुष्ट हो रहा है या नहीं, इसकी अपेक्षा हमें इस पर बहुत ध्यान देने की आवश्यकता है कि हमारे शरीर की पुष्टि कैसे (किस प्रकार के) अणुओं से हो रही है। यदि हमारा रुधिर अशुद्ध होगा तो उससे बने अंग भी मलिन होंगे और ये नये मलिन अणुओं के ही आकृष्ट करने के अभ्यासी होंगे। स्वास्थ्य भी दान-आदान (हवन) के सिद्धान्त पर—अशुद्ध अणुओं के छोड़ने तथा नये शुद्ध अणुओं को लेने के सिद्धान्त पर—आश्रित है। पर ये नये अणु किस प्रकार

के आकृष्ट होंगे यह सबसे पहले हमारे विचारों पर (मन पर) निर्भर है और फिर इस बात पर निर्भर है कि हमारे अंग ठीक प्राणाभ्यासों द्वारा अभीष्ट अणुओं के खींचने के अभ्यासी होगये हैं या नहीं। अतः हमें अपने विचारों को बड़ा प्रबल (श्रद्धापूर्ण), उत्साहमय और शुद्ध बनाना चाहिये। मन को आज्ञा देनेवाला बनाना चाहिये और प्राणाभ्यास द्वारा शरीर को संसारव्यापक महाप्राण से एकस्वर रखना चाहिये। अपनी मनःशक्ति से प्राणायामों (ठीक प्रकार से श्वसन-अभ्यास) के साधन द्वारा शरीर को शुद्ध और नित्य नव-प्राणान्वित करना, यही वास्तव में सच्ची शरीर-साधना है। इस ही प्रयोजन के लिए ये व्यायाम हैं।

ये व्यायाम प्राणाभ्यासपूर्वक मनोयोग के साथ प्रतिदिन दो बार कर लेने चाहियें--प्रातः उठते ही, यदि शौच या लघुशंका का वेग हो तो उससे निवृत्त हो कर; तथा रात्रि में सोने से पूर्व (यदि उस समय पेट भारी हो, जोकि होना नहीं चाहिये, तो भोजन से पूर्व) करने चाहियें। व्यायाम शुरू करने से पूर्व ५, ७ बार उपरिनिर्दिष्ट पूर्ण श्वास-प्रश्वास कर लेना चाहिये और अपने मन को स्वास्थ्य, शक्ति, पवित्रता आदि भावों से भर कर पूरे मनोयोग के साथ इन अभ्यासों को करना चाहिये।

बारह व्यायाम

: १ :

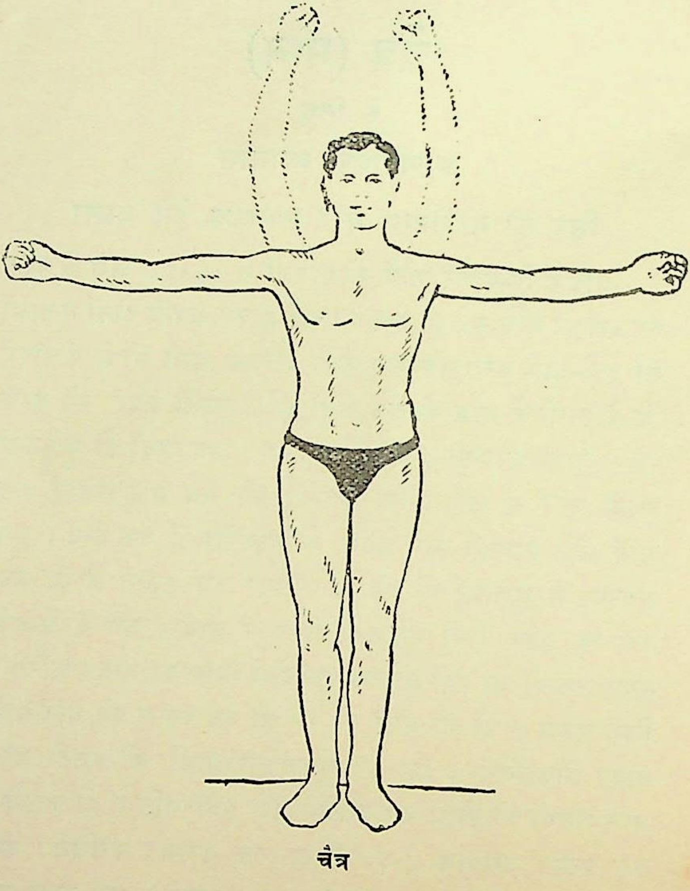
चैत्र (मीन)

के लिए

प्राणदायक व्यायाम

सिर की नीरोगता और स्वास्थ्य देने वाला

एड़ियाँ मिलाकर, पंजों को एड़ियों से ३०-५० अंश के कोण पर रखकर सीधे खड़े हो जाइये। खड़े होकर अपनी दोनों भुजाओं को दायें-बायें पूरा खोलकर फैला दीजिये, ऐसी सीधी फैलाइये कि ये कन्धों के साथ समतल फैली हों। हथेली ऊपर की तरफ रहे। छाती जरा-सी आगे बढ़ी हुई हो। अब हाथों की मुट्ठियाँ इतनी जोर से कसिये कि भुजाओं की सब मांसपेशियाँ कस जायँ और साथ ही सारे शरीर की मांसपेशियाँ तन जायँ। इस अवस्था में भुजाओं को धीरे-धीरे ऊपर तक उठाते जाइये जब तक कि ऊपर दोनों मुट्ठियाँ मिल न जायँ। जब ये भुजायें ऊपर उठायी जा रही हों तब एक दीर्घ श्वास को अन्दर भरिये। जिस समय हाथों को नीचे ला रहे हों तब श्वास को धीरे-धीरे बाहर निकालिये। यह कर चुकने पर हाथों की मुट्ठी और मांसपेशियों को ढीला कर दीजिये और पूर्वस्थिति में हो जाइये। इस प्रकार व्यायाम ८-१० मिनट तक बराबर कीजिये। इस प्राणायाम के समय मन को सिर में लगाइये। मन द्वारा यह चित्रित कीजिये कि प्राणवायु मेरे मस्तिष्क में, मेरे सिर में, मेरे



चैत्र

एक-एक घटक में पहुँच कर उसे अनुप्राणित कर रहा है। ऐसा ध्यान करने से सिर की तरफ रुधिर-संचरण बढ़ेगा और वास्तव में सिर में प्राण पहुँचाने में सहायता करेगा।

ध्यान——यह प्राणायाम मुझे लाभ पहुँचा रहा है। रुधिर मेरे सिर में, मेरे मस्तिष्क में भली प्रकार संचरण कर रहा है। यहाँ के सब दूषित मल निकल रहे हैं और प्राणशक्ति निर्बाध——बे-रोक-टोक——ऊपर पहुँच रही है। मेरा शीर्ष निर्मल है और उसका एक-एक घटक स्वास्थ्य से जीवनपूर्ण हुआ है।

सिर के लिए गौणतया आषाढ़, आश्विन और पौष के प्राणदायक व्यायाम भी लाभ पहुँचायेंगें।

: २ :

वैशाख (मेष)

के लिए

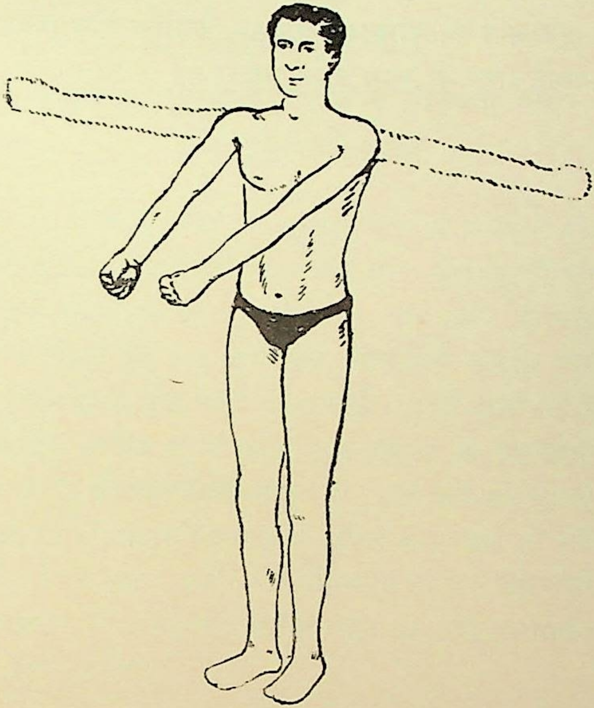
प्राणदायक व्यायाम

गले तथा गर्दन की स्वस्थता तथा नीरोगता लाने वाला

पूर्व निर्दिष्ट (चैत्र मास में निर्दिष्ट) विधि के अनुसार खड़े होकर भुजायें फैलाइये। इस बार हथेलियां सामने की ओर हों। मुट्ठियाँ बाँधने के बाद सब मांसपेशियों को तान लीजिये। अब हाथों को धीरे-धीरे छाती के सामने यहाँ तक लाइये कि दोनों हाथ मिल जायँ। क्षणभर ठहर कर दोनों हाथों को फिर वापिस धीमे-धीमे ले जाइये। जब दोनों हाथों को छाती के सामने ले जा रहे हों तो उस समय दीर्घ श्वास अन्दर लीजिये जिससे कि जिस समय दोनों हाथ सामने मिलें उस समय तक फेफड़े पूरी तरह से भर जायँ और जब हाथों को वापिस ले जा रहे हों तो श्वास को धीमे-धीमे बाहर निकालिये।

अब शरीर को बिल्कुल ढीला छोड़ दीजिये और इस तरह इस व्यायाम को ८-१० मिनट तक बार-बार कीजिये।

इस प्राणायाम को करते समय अपना मन गर्दन तथा गले पर एकाग्र कीजिये और इनको अपने सामने स्वस्थ और सर्वथा नीरोग हालत में चित्रित कीजिये।



वैशाख

ध्यान—रुधिर मेरी गर्दन तथा गले में अच्छी तरह संचरण कर रहा है। इस प्राणायाम से मेरी एक-एक नाड़ी और इन अंगों के एक-एक घटक पुष्टि पा रहे हैं, सब जीर्ण परमाणु निकल रहे हैं और मुझे बहुत नवीन जीवन मिल रहा है।

इन अंगों को गौणतया श्रावण, कार्त्तिक और माघ के व्यायामों द्वारा भी लाभ पहुँच सकता है।

: ३ :

ज्येष्ठ (वृष)

के लिए

प्राणदायक व्यायाम

कंधों, भुजाओं और फेफड़ों में स्वस्थता तथा नीरोगता लाने वाला

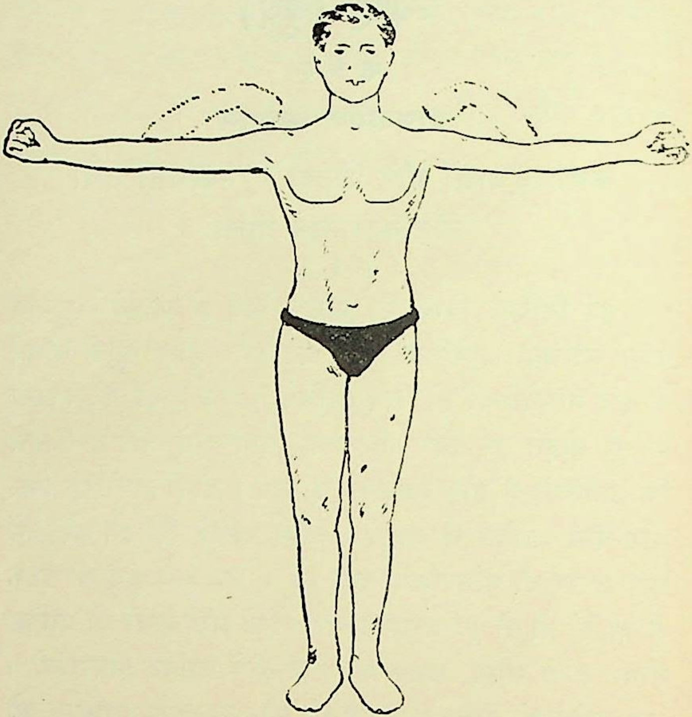
(१)

पूर्व निर्दिष्ट विधि के अनुसार खड़े हो जाइये। भुजायें फैला लीजिये। हथेलियाँ ऊपर की ओर हों। मुट्ठी बाँधने के बाद मांसपेशियों को तान लीजिये । अब हाथों को कोहनी पर से मोड़ते हुए सिर की तरफ धीमे-धीमे लाइये, जिससे कि उंगलियों के जोड़ कंधों को छू जायँ। दोनों हाथों को फिर धीमे-धीमे वापिस ले आइये। ध्यान रखिये कि इस बीच में सारे शरीर की माँसपेशियाँ तनी रहें । जब हाथ कंधे की तरफ ले जा रहे हों तो पूर्ण श्वास अन्दर भरिये और हाथों को वापिस सीधा करते समय श्वास को धीमे-धीमे बाहिर निकालिये । अब शरीर को ढीला छोड़ दीजिये और इस तरह व्यायाम को कई बार कीजिये।

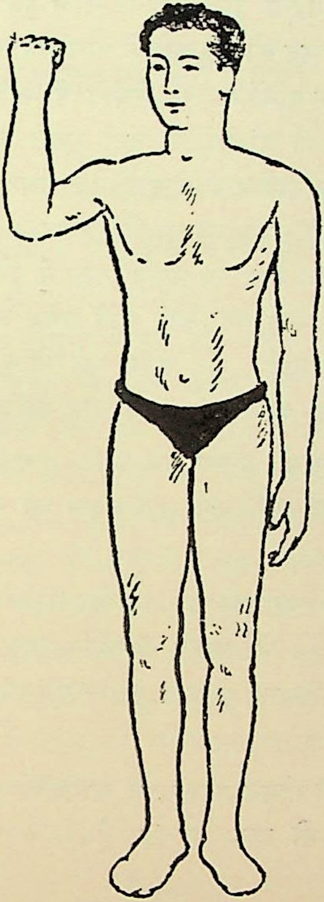
(२)

इस मास के लिए व्यायाम का दूसरा प्रकार निम्न है—

पूर्व निर्दिष्ट विधि के अनुसार खड़े हो जाइये। दोनों



ज्येष्ठ (१)



ज्येष्ठ (२)

हाथ नीचे की तरफ सीधे लटके हों। मांसपेशियों को तान लीजिये। अब दाहिना हाथ कोहनी से मोड़ते हुए ऊपर की तरफ ले जाइये। जब कोहनी कंधे के पास समरेखा में आ जाये तब ठहरिये। फिर हाथों को पूर्व स्थिति में वापिस ले आइये। इस बीच शरीर की मांसपेशियाँ तनी रहनी चाहिएं। इसके बाद यही व्यायाम बायें हाथ से कीजिये। ऊपर की ओर दोनों हाथों को गति देते समय श्वास को अन्दर भरिये ताकि जब हाथ कंधे तक पहुँच जायँ तब फेफड़े श्वास से पूरे भर चुके हों। हाथों को वापिस नीचे की ओर लाते समय श्वास को धीमे-धीमे बाहर निकालिये। अब शरीर को बिल्कुल ढीला छोड़ दीजिये और इस व्यायाम को कई बार कीजिये।

इस व्यायाम में अपना मन कंधों, भुजाओं और फेफड़ों पर एकाग्र कीजिये और उन्हें पूर्ण स्वस्थ रूप में अपने सामने चित्रित कीजिये।

ध्यान—इस व्यायाम से मेरे फेफड़ों की श्वासधारिणी शक्ति बढ़ रही है। मेरे फेफड़े दिनों-दिन मज़बूत हो रहे हैं। इस व्यायाम से मैं स्वस्थ हो रहा हूँ और वास्तविक लाभ प्राप्त कर रहा हूँ।

इन अंगों को गौणतया भाद्रपद, मार्गशीर्ष और फाल्गुन के व्यायामों द्वारा भी लाभ पहुँचता है।

: ४ :

आषाढ़ (मिथुन)

के लिए

प्राणदायक व्यायाम

छाती, आमाशय और पेट में स्वस्थता लाने वाला

(१)

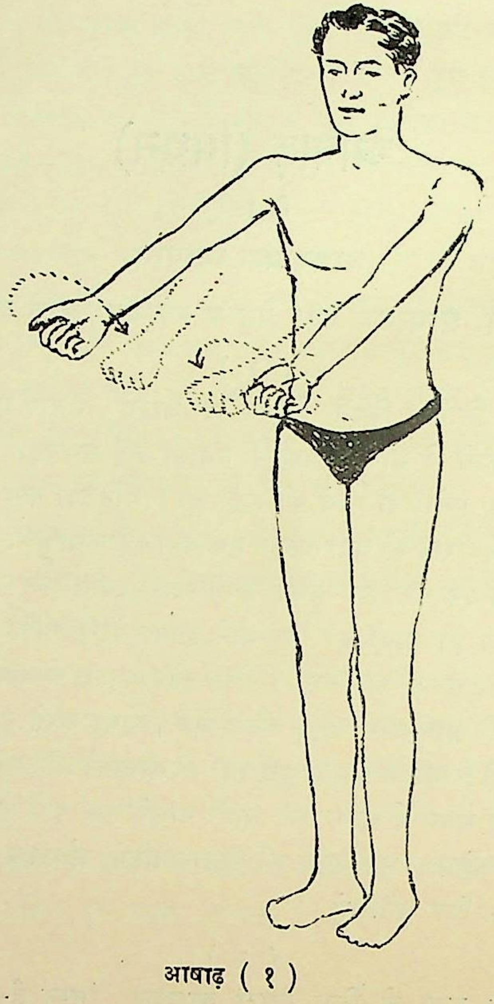
पूर्व निर्दिष्ट स्थिति में खड़े हो जाइये। भुजाएँ छाती के सामने कंधों के साथ समकोण बनाती हुई समरेखा में फैला लीजिये। हथेलियाँ नीचे की तरफ हों। मुट्ठियाँ कस लीजिये और सारे शरीर को जहाँ तक हो सके वहाँ तक कसा हुआ रखिये।

अब एक पेट तक पहुँचने वाला गहरा श्वास अन्दर लीजिये और साथ ही हाथों को धीरे-धीरे इतना मोड़िये कि मुट्ठियाँ ऊपर की तरफ आ जायँ। पेट को अन्दर सिकोड़ते हुए श्वास को धीमे-धीमे बाहर निकालिये। ऐसा करते हुए हाथों को पहली स्थिति में अर्थात् मुट्ठियों को नीचे की ओर ले जाइये। इस सारे समय में शरीर की सारी मांसपेशियाँ पूरी तरह तनी रहनी चाहियें। अब शरीर को ढीला छोड़िये और इस व्यायाम को फिर-फिर कीजिये।

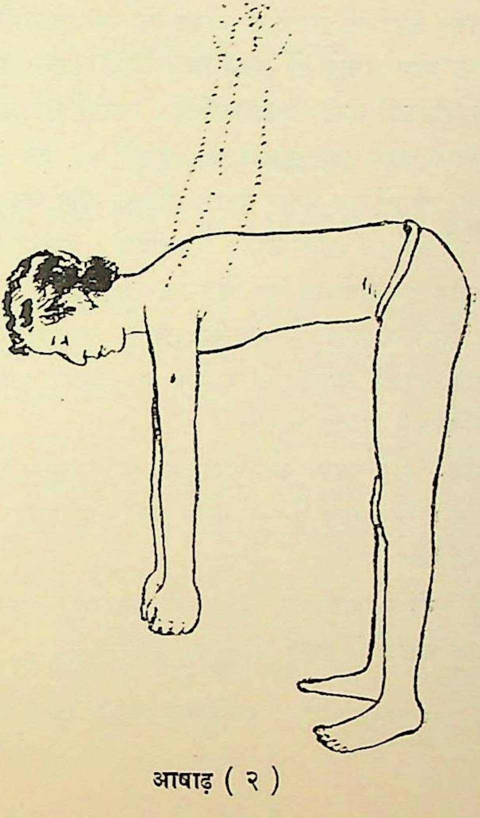
(२)

इस मास के लिए दूसरा व्यायाम निम्न है—

पूर्व निर्दिष्ट स्थिति में खड़े होकर कटि प्रदेश से ऊपर



आषाढ़ (१)



आषाढ़ (२)

के भाग को इतना झुकाइये कि ऊपर का भाग टाँगों के साथ समकोण बना लेवे। हाथ नीचे लटक रहे हों। अब कटि के निचले भाग की स्थिति को बिल्कुल न बदलते हुए दोनों हाथों को इस तरह ऊपर की तरफ ले जाइये कि उन दोनों हाथों की पीठ (पृष्ठ भाग) कंधे के ऊपर मिल जायँ। इस अवस्था में हाथों की मुट्ठियाँ कसी रहनी चाहियें। शरीर की अन्य मांस-पेशियाँ ढीली रखी जा सकती हैं। हाथों को जब ऊपर की ओर ले जा रहे हों तब अन्दर श्वास लीजिये और जब नीचे की ओर ला रहे हों तब श्वास बाहर निकालिये। शरीर को ढीला छोड़िये और इस व्यायाम को फिर-फिर कीजिये।

इन दोनों व्यायामों में मन को छाती, आमाशय और पेट पर एकाग्र करना चाहिए और मन में इनको पूर्ण स्वस्थ रूप में चित्रित करना चाहिये।

ध्यान—मेरी छाती, आमाशय और पेट बिल्कुल ठीक काम कर रहे हैं और स्वस्थ हैं—इत्यादि प्रकार के शब्द बना कर ध्यान कीजिये।

इन अंगों को गौणतया चैत्र, आश्विन और पौष मास के प्राणदायक व्यायामों द्वारा भी लाभ पहुँचता है।

: ५ :

श्रावण (कर्क)

के लिए

प्राणदायक व्यायाम

हृदय, पीठ और रीढ़ में स्वस्थता लाने वाला

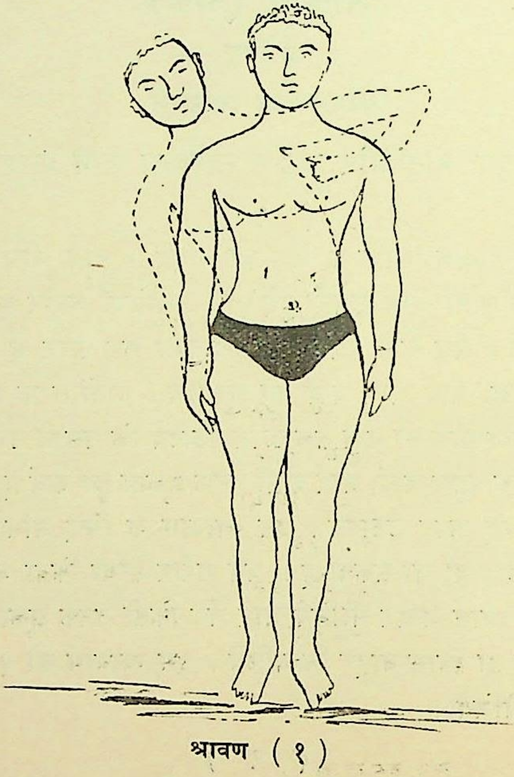
(१)

प्रारम्भिक स्थिति में खड़े हो जाइये। हाथ नीचे लटके हों और छाती आगे उभरी हुई हो। हथेलियाँ शरीर के साथ लगी हों। अब कटि प्रदेश को चूल बना कर ऊपर के शरीर को क्रमशः दायें और बायें को झुकाइये। दायीं तरफ झुकाते समय बायें हाथ को यहाँ तक ऊपर उठाइये कि उसकी उंगलियाँ बगल तक पहुँच जायें, और बायीं तरफ झुकाते हुए दायें हाथ को इसी तरह ऊपर उठाइये। इस व्यायाम के लिए मांसपेशियाँ ढीली छोड़ दी जा सकती हैं। जब शरीर सीधा किया जा रहा हो तब श्वास अन्दर लीजिये और जब किसी तरफ झुकाया जा रहा हो तो श्वास बाहर निकालिये। इस व्यायाम को १०-१२ बार कीजिये।

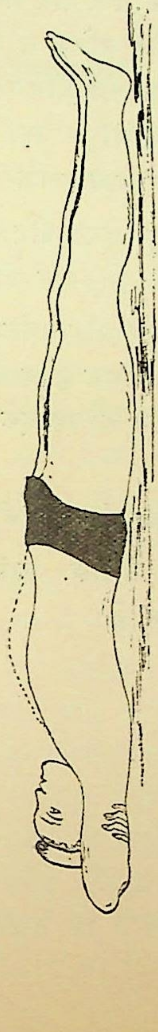
(२)

इस मास के लिए दूसरा व्यायाम निम्न प्रकार से किया जा सकता है——

पीठ के बल भूमि पर सीधा लेट जाइये। दोनों हाथ सिर



श्रावण (१)



श्रावण (२)

के पीछे लगे हों। सारे शरीर की मांसपेशियाँ पूरी तरह तान लीजिये। एक ऐसा पूर्ण श्वास धीरे-धीरे अन्दर खींचिये कि पेट और फेफड़े सब भर जायँ और अधिक से अधिक फूल जायँ। इसके बाद अन्दर रोके श्वास को धीरे-धीरे ऐसा बाहर निकालिये कि छाती और पेट बिल्कुल खाली हो जायँ। अब मांसपेशियों को ढीला छोड़ दीजिये और व्यायाम फिर कीजिये।

इन व्यायामों को करते हुए हृदय और रीढ़ (मेरुदण्ड) को सर्वथा स्वस्थ, नीरोग अवस्था में ध्यान कीजिये।

ध्यान—मेरा हृदय दृढ़ता और पूर्णता से काम कर रहा है। यह मेरा एक-एक गहरा श्वास हृदय को ऐसा चैतन्ययुक्त कर रहा है कि इससे मेरे शरीर का एक-एक घटक उत्तम पुष्टि पाये बिना नहीं रह सकता।

इसी तरह रीढ़ के विषय में ध्यान कीजिये।

इन अंगों को गौणतया वैराग्य, कान्ति और नाक के व्यायामों से भी लाभ पहुँचता है।

: ६ :

भाद्रपद (सिंह)

के लिए

प्राणदायक व्यायाम

पेट और अंतड़ियों को स्वस्थ करने वाला

पूर्ववर्णित स्थिति के अनुसार भुजाओं को नीचे लटकाये हुए तथा मुट्ठी बाँध कर खड़े हो जाइये। हथेलियाँ बाहर की ओर हों। दोनों हाथ तथा पैर तने हुए हों। पेट तक पहुँचने वाला पूर्ण श्वास लीजिये और इसको अन्दर ही थामे रखिये। अब पेट को क्रमशः अन्दर सुकोड़िये और फुलाइये। सुकोड़ने के लिए पेट से वायु को छाती में पहुँचाइये और फैलाने के लिए छाती से वायु को पेट में लाइये।

इस तरह श्वास को अन्दर रोके हुए इस सुकोड़ने और फैलाने की क्रिया द्वारा पेट अन्दर और बाहर की ओर गति करेगा—पिचकेगा और उभरेगा।

श्वास निकालने से पूर्व ८ या १० बार तक कीजिये। श्वास निकालने के बाद शरीर को ढीला छोड़ दीजिये और फिर दुबारा तिबारा इसी तरह व्यायाम कीजिये।

ध्यान—यह व्यायाम मेरे पाचक अंगों को शक्ति दे रहा है, मेरे शरीर को बड़ा लाभ पहुँचाता हुआ प्रभावित कर रहा है।

पेट तथा अंतड़ियों को गौणतया ज्येष्ठ, मार्गशीर्ष और फाल्गुन के व्यायामों द्वारा भी लाभ पहुँचता है।

के नीचे लगे हों। सारे शरीर की मांसपेशियाँ पूरी तरह तान लीजिये। एक ऐसा पूर्ण श्वास धीरे-धीरे अन्दर भरिये कि पेट और फेफड़े सब भर जायँ और अधिक से अधिक फूल जायँ। उसके बाद अन्दर रोके श्वास को धीरे-धीरे ऐसा बाहर निकालिये कि छाती और पेट बिल्कुल खाली हो जायँ। अब मांसपेशियों को ढीला छोड़ दीजिये और व्यायाम फिर कीजिये।

इन व्यायामों को करते हुए हृदय और रीढ़ (मेरुदण्ड) को सर्वथा स्वस्थ, नीरोग अवस्था में ध्यान कीजिये।

ध्यान—मेरा हृदय दृढ़ता और पूर्णता से काम कर रहा है। यह मेरा एक-एक गहरा श्वास हृदय को ऐसा चैतन्ययुक्त कर रहा है कि उससे मेरे शरीर का एक-एक घटक उत्तम पुष्टि पाये बिना नहीं रह सकता।

इसी तरह रीढ़ के विषय में ध्यान कीजिये।

इन अंगों को गौणतया वैशाख, कार्तिक और माघ के व्यायामों से भी लाभ पहुँचता है।

: ६ :

भाद्रपद (सिंह)

के लिए

प्राणदायक व्यायाम

पेट और अंतड़ियों को स्वस्थ करने वाला

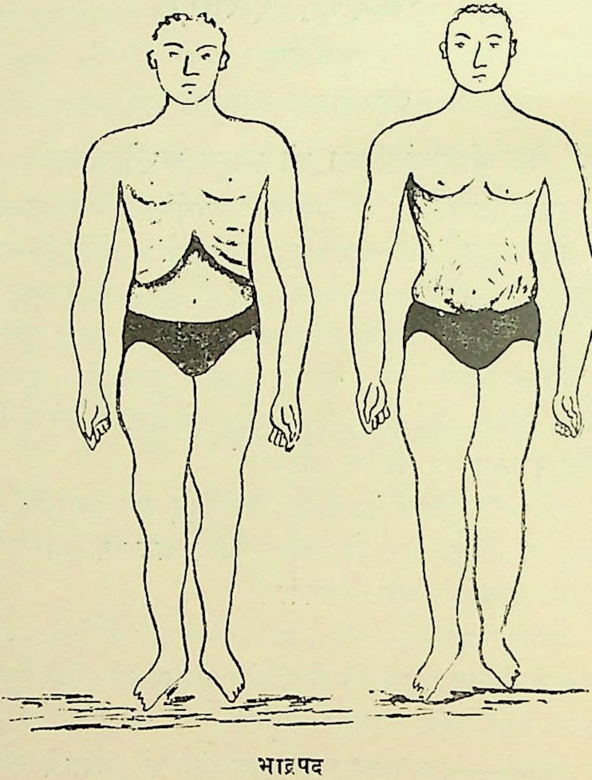
पूर्ववर्णित स्थिति के अनुसार भुजाओं को नीचे लटकाये हुए तथा मुट्ठी बाँध कर खड़े हो जाइये। हथेलियाँ बाहर की ओर हों। दोनों हाथ तथा पैर तने हुए हों। पेट तक पहुँचने वाला पूर्ण श्वास लीजिये और इसको अन्दर ही थामे रखिये। अब पेट को क्रमशः अन्दर सुकोड़िये और फुलाइये। सुकोड़ने के लिए पेट से वायु को छाती में पहुँचाइये और फैलाने के लिए छाती से वायु को पेट में लाइये।

इस तरह श्वास को अन्दर रोके हुए इस सुकोड़ने और फैलाने की क्रिया द्वारा पेट अन्दर और बाहर की ओर गति करेगा—पिचकेगा और उभरेगा।

श्वास निकालने से पूर्व ८ या १० बार तक कीजिये। श्वास निकालने के बाद शरीर को ढीला छोड़ दीजिये और फिर दुबारा तिबारा इसी तरह व्यायाम कीजिये।

ध्यान—यह व्यायाम मेरे पाचक अंगों को शक्ति दे रहा है, मेरे शरीर को बड़ा लाभ पहुँचाता हुआ प्रभावित कर रहा है।

पेट तथा अंतड़ियों को गौणतया ज्येष्ठ, मार्गशीर्ष और फाल्गुन के व्यायामों द्वारा भी लाभ पहुँचता है।



भाद्रपद

: ७ :

आश्विन (कन्या)

के लिए

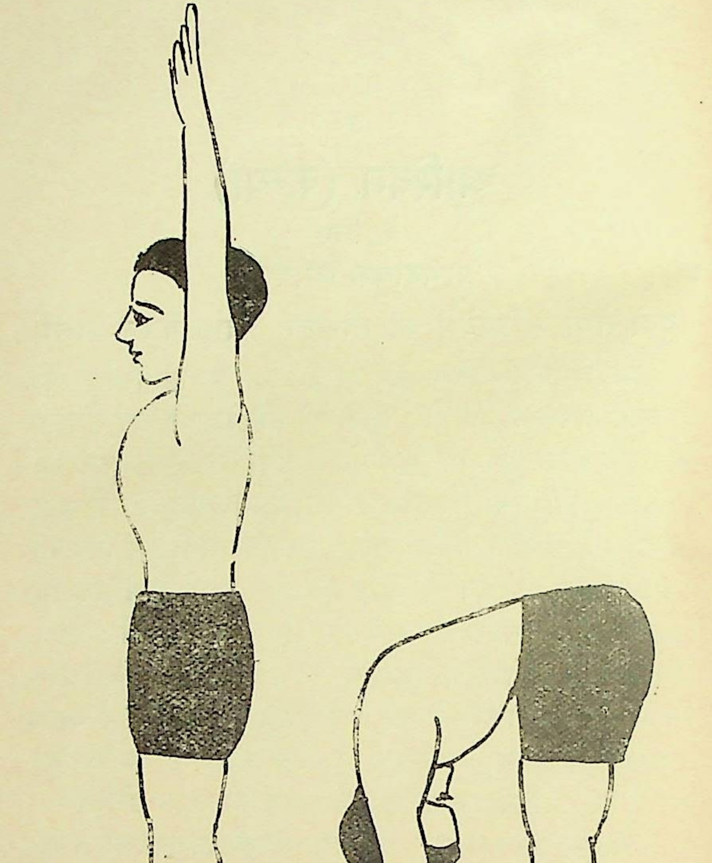
प्राणदायक व्यायाम

गुर्दों तथा कटिप्रदेश को स्वस्थता प्रदान करने वाला

प्रारम्भिक स्थिति में खड़े हो जाइये। भुजायें नीचे लटकी हों और हाथ खुले हुए हों। टाँगों की मांसपेशियाँ तान लीजिये और इस सारी व्यायाम में गोडों व टाँगों को कभी झुकने मत दीजिये। दोनों भुजाओं को सामने लाइये और इन्हें सिर के ऊपर पूरी लम्बाई में खड़ा कर दीजिये। अब इसी स्थिति में सिर को हाथों के बीच में रखते हुए अपने को इस तरह से आगे झुकाइये कि आपके हाथ नीचे आकर पैर के अंगूठों को छू लेवें। प्रारं-भिक स्थिति में लौट आइये, अंगों को ढीला छोड़ दीजिये और इस व्यायाम को फिर कीजिये। जब भुजाओं को सिर के ऊपर खड़ा कर रहे हों तो अन्दर पूर्ण श्वास लीजिये और जब पैरों को छूने के लिए सामने झुक रहे हों तो श्वास को बाहर छोड़िये।

ध्यान——इस व्यायाम को करते हुए अपना मन गुर्दों और कटि-प्रदेश पर केन्द्रित कीजिये और आपके गहरे और दीर्घ श्वास से इन अंगों को जीवन मिल रहा है ऐसा चित्रित कीजिये। इसी के अनुसार ध्यान के शब्द निश्चित कर लीजिये। मेरे गुर्दे ठीक काम कर रहे हैं, यह ध्यान कीजिये।

इन अंगों को गौणतया चैत्र, आषाढ़ तथा पौष की व्यायामों से भी लाभ पहुँचता है।



आश्विन

: ८ :

कार्त्तिक (तुला)

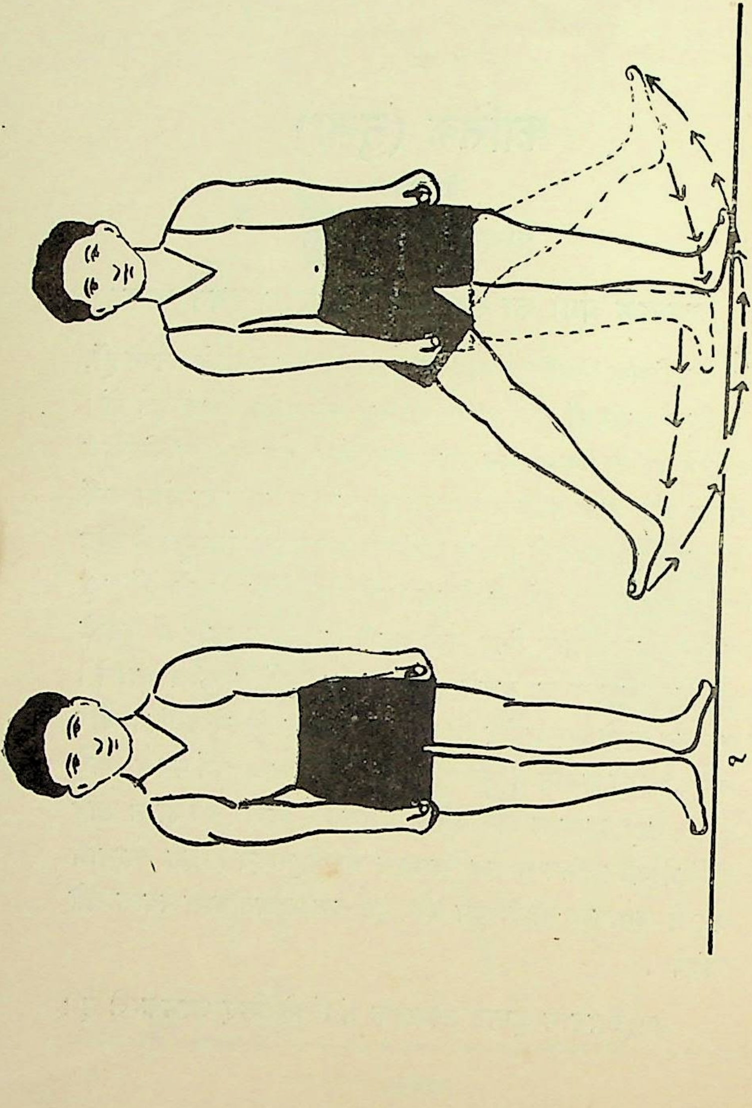
के लिए

प्राणदायक व्यायाम

उत्पादक अंगों को स्वस्थ और नीरोग रखने वाला

प्रारम्भिक स्थिति में खड़े हो जाइये । भुजायें नीचे लटकी हों, मट्ठियाँ कसी हों और शरीर की सब मांसपेशियाँ तनी हुई हों। दाहिने पैर को एक-दो इंच ऊपर उठाइये पर इसका घुटना बिल्कुल सीधा और तना हुआ रहे। आपके शरीर का सारा बोझ बायें पैर पर थमा हुआ हो। अब दाँयें पैर को इसके जंघामूल के जोड़ पर घुमाइये और इसे जहाँ तक बाईं ओर ले जा सकते हों वहाँ तक ले जाइये और फिर इसे दूसरी तरफ चक्राकार में घुमाते हुए जहाँ तक ले जा सकते हों वहाँ तक दाईं तरफ ले जाइये। यह सब करते हुए शरीर को इधर-उधर मत हिलने दीजिये और न पैर को ही जमीन से छूने दीजिये। इसके बाद दायें पैर पर खड़े होकर यही व्यायाम बायें पैर से कीजिये। शरीर को ढीला छोड़ दीजिये और फिर से इस व्यायाम को दुहराइये। इस व्यायाम भर में लगातार गहरे, पूर्ण और पेट तक पहुँचने वाले श्वास लेते रहिये ।

यह व्यायाम हमारे उत्पादक अंगों के लिए लाभकारी है।



कार्तिक

ध्यान कीजिये कि मैं बलवान् हूँ और प्राणशक्ति से परिपूर्ण हूँ, इस व्यायाम से मुझ में नया जीवन संचार हो रहा है, इत्यादि ।

इन उत्पादक अंगों को गौणतया वैशाख, श्रावण तथा माघ मास के व्यायामों से भी लाभ पहुँचता है ।

: ६ :

मार्गशीर्ष (वृश्चिक)

के लिए

प्राणदायक व्यायाम

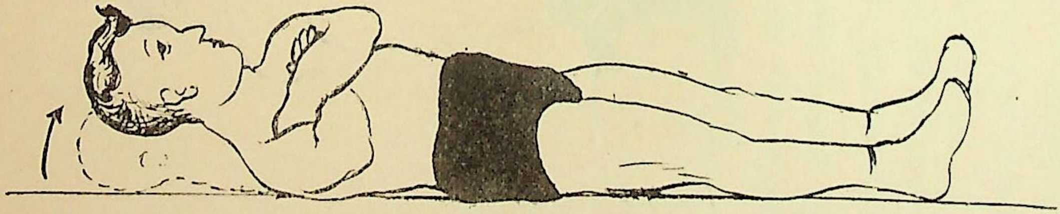
कूल्हे और जाँघों में स्वस्थता लाने वाला

(१)

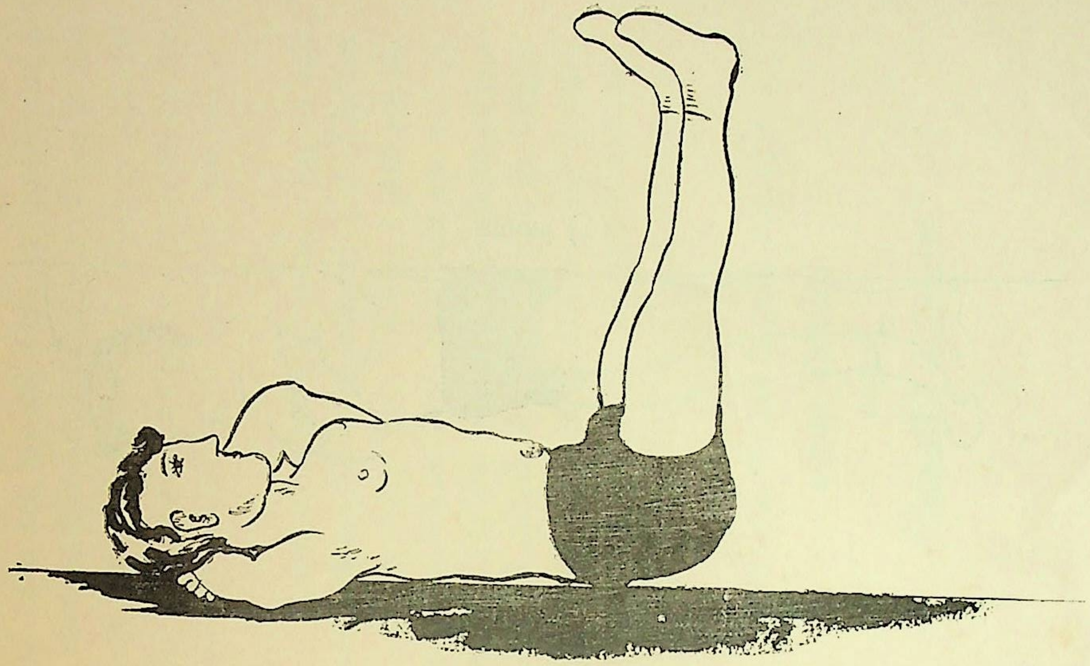
इस व्यायाम के लिए भूमि पर पीठ के बल पूरे पैर पसार अच्छी तरह लेट जाइये और लेट कर अपने हाथों को स्वस्तिकाकार में (पलौथी की तरह एक दूसरे के ऊपर) छाती पर रख लीजिये। अब घुटनों को ज़रा भी न मुड़ने देते हुए और पैरों व एड़ियों को भूमि से न उठने देते हुए अपने सिर को धीरे-धीरे १८, २० इंच ऊपर उठाइये। फिर उसी तरह सिर को धीरे-धीरे नीचे लाइये। इस तरह ७, ८ बार कीजिये। जब सिर ऊपर उठा रहे हों तो पेट तक पहुँचने वाला गहरा दीर्घ श्वास लीजिये और जब नीचे ले जा रहे हों तो श्वास बाहर निकालिये।

(२)

उसी तरह लेट जाइये। हाथों को सिर के नीचे तकिया बना कर रख लीजिये। अब धड़ को बिल्कुल न हिलने देते हुए और टाँगों को घुटने पर न मुड़ने देते हुए कटि प्रदेश को चूल बना कर टाँगों को धीरे-धीरे उतना ऊपर लाइये कि उनका धड़ के साथ समकोण बन जाय। फिर टाँगें नीचे लाकर पूर्ववत्



मार्गशीर्ष (१)



मार्गशीर्ष (२)

हो जाइये। इस प्रकार बार-बार कीजिये। जब टाँगें ऊपर ले जा रहे हों तो अन्दर श्वास लीजिये और जब नीचे ले जा रहे हों तो बाहर श्वास छोड़िये।

इस व्यायाम को करते हुए अपना मन कूल्हों और जाँघों पर केन्द्रित कीजिये। इनकी स्वस्थता की भावना कीजिये।

ध्यान—मैं बलवान् हो रहा हूँ, मेरा सारा शरीर प्राण-संचार से विद्युन्मय और पूर्ण स्वस्थ हो रहा है, मैं बलस्वरूप हूँ, इत्यादि प्रकार से ध्यान कीजिये।

इन अंगों को गौणतया ज्येष्ठ, भाद्रपद और फाल्गुन की व्यायामों से भी लाभ पहुँचता है।

: १० :

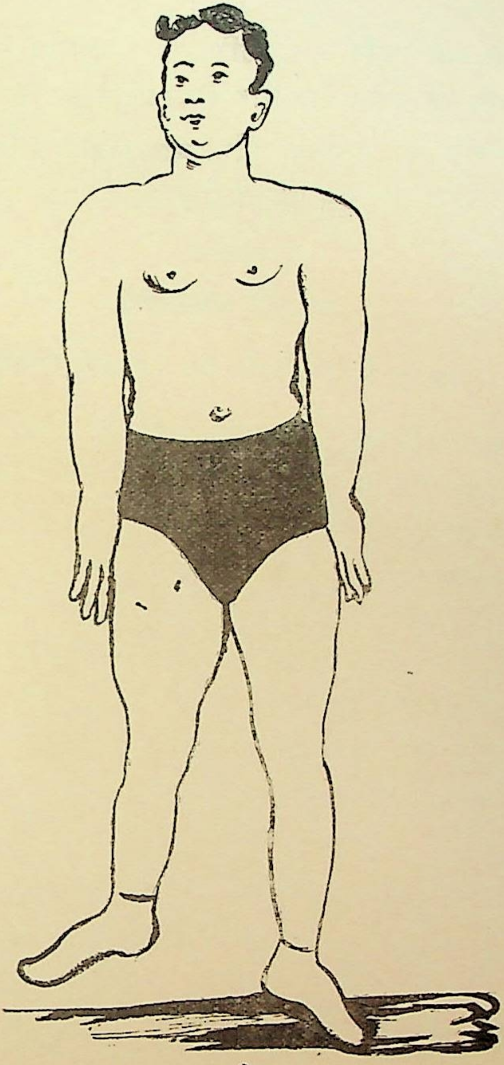
पौष (धन)

के लिए

प्राणदायक व्यायाम

घुटने तथा टाँगों को स्वस्थ करने वाला

दोनों पाँवों को मिला कर सीधे खड़े हो जाइये। पाँव के अंगूठे जरा से बाहर की ओर घूमते हुए हों, भुजायें सीधी लटकती रहें, हथेलियाँ बाहर की ओर हों। बाहुग्रों और टाँगों की मांस-पेशियों को खूब तान लीजिये। अब कूल्हों के ऊपरी भाग द्वारा टाँग की मांसपेशियों को ज़ोर से अपनी तरफ खींचते हुए दाँये पैर को भूमि से ऊपर उठाइये। टाँग को घुटने पर से जरा भी न झुकने दीजिये। और नाहीं पैर को इधर-उधर हिलने दीजिये। इस मांसपेशियों के खिचाव के द्वारा ही दाँयी टाँग इतनी सुकड़ जावे कि यह पैर भूमि से दो-तीन इंच ऊपर उठ जावे। दाहिने पाँव को टेक कर, फिर यही व्यायाम बायें पैर से कीजिये, अर्थात् बायें पैर को अच्छी तरह तानते हुए ऊपर उठाइये। इस प्रकार कई बार कीजिये। जब पैर ऊपर उठे तो श्वास अन्दर भरिये और जब नीचे जावे तो श्वास बाहर निकालिये। स्मरण रखिये कि शरीर लगातार सीधा रहे। और इधर-उधर हिले जुले नहीं। इस व्यायाम को करते हुए टाँगों और घुटनों पर अपने मन को केन्द्रित कीजिये।



पौष

ध्यान—मैं स्फूर्ति और शक्ति से परिपूर्ण हो रहा हूँ। यह व्यायाम मुझे नवीन ओज और जीवन प्रदान कर रहा है।

इन अंगों को गौणतया चैत्र, आषाढ़ और आश्विन के व्यायामों द्वारा भी लाभ पहुँचता है।

: ११ :

माघ (मकर)

के लिए

प्राणदायक व्यायाय

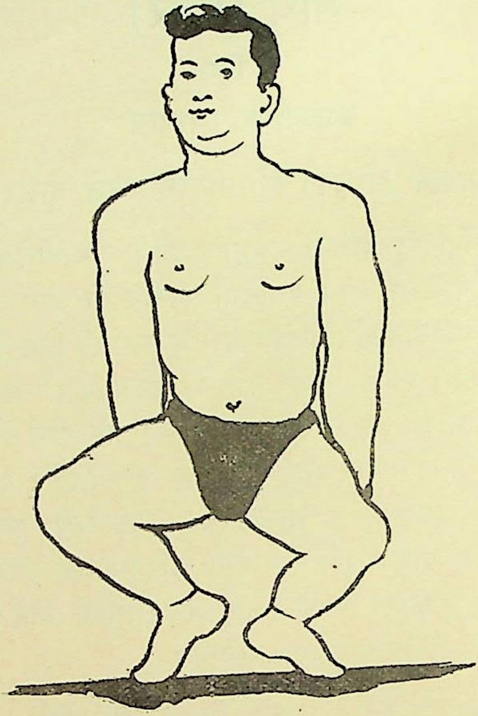
टखने (गिट्टों) को नीरोग करने वाला

पूर्व निर्दिष्ट विधि से खड़े हो जाइये। हाथ नीचे लटके हों, छाती आगे उभरी हो। हथेलियाँ शरीर की ओर रखते हुए हाथों की मुट्ठियाँ बाँध लीजिये और भुजाओं की मांसपेशियों को कस लीजिये। अब पैर के अंगूठों के बल पर अपने को खड़ा करके घुटने को मोड़ते हुए सारे शरीर को जहाँ तक नीचे ले जा सकें ले जाइये। फिर धीरे-धीरे सीधे खड़े हो जाइये। इस सारे व्यायाम में अपने पैर के अंगूठों पर ही सारा शरीर तुला रहना चाहिये और एड़ियाँ फर्श से न छूनी चाहियें। जब अपना शरीर नीचे ला रहे हों तो गहरा श्वास अन्दर भरिये और जब खड़े हो रहे हों तो श्वास बाहर निकालिये।

अपना मन टखनों, गुल्फों (गिट्टों) पर रखिये।

ध्यान कीजिये कि मेरी टाँगें मज़बूत हैं। मुझमें चलने का अपार सामर्थ्य है। मैं पूर्ण स्वस्थ हो रहा हूँ।

इन अंगों के लिए गौणतया वैशाख, श्रावण और कार्तिक मास के व्यायामों से भी लाभ पहुँचता है।



माघ

: १२ :

फाल्गुन (कुम्भ)

के लिए

प्राणदायक व्यायाम

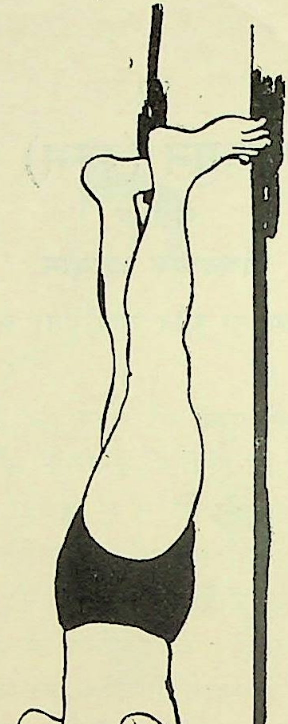
पैरों की स्वस्थता और नीरोगता लाने वाला

(१)

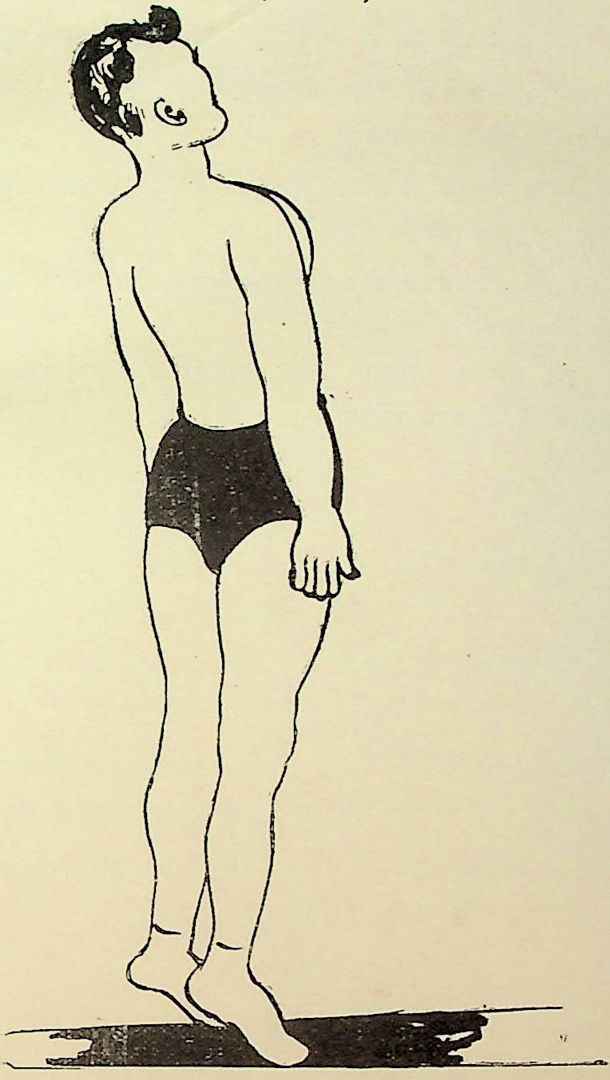
अपने शरीर को पृथ्वी की तरफ मुंह करके इस प्रकार दिगन्तसम फैलाइये कि हाथों की हथेलियाँ और पैरों के अंगूठों के सिवाय कोई अंग भूमि को न छू रहा हो। अब कोहनी से हाथों को मोड़ते हुए यहाँ तक शरीर को नीचे लाइये कि आपकी ठोडी जमीन को छू जावे। फिर हाथों को सीधा करते हुए शरीर को ऊपर उठाइये। ध्यान रखिये कि आपके घुटने भूमि को न छुएँ। इसे बार-बार कीजिये। जब शरीर को नीचे ले जा रहे हों तो गहरा श्वास अन्दर भरिये। जब शरीर को ऊपर उठा रहे हों तो श्वास बाहर निकालिये।

(२)

इस दूसरी व्यायाम के लिए सीधे खड़े हो जाइये। हथेलियाँ शरीर की ओर रखते हुए मुट्ठियाँ बाँध लीजिये। अब अपने पैरों के अंगूठों के बल खड़े होकर अपने शरीर को ऊँचा उठाइये। इस अवस्था में अपने हाथ और पैर की मांसपेशियों को ताने रखिये। फिर शरीर को नीचे ले आइये। इसे बार-बार कीजिये।



फाल्गुन (१)



फाल्गुन (२)

जब आप अंगूठे पर खड़े हों तब श्वास अन्दर भरिये और जब शरीर नीचे ले जावें तो श्वास को बाहर निकालिये और मांस-पेशियों को ढीला कर दीजिये।

इस प्राणायाम में अपना मन पैरों पर एकाग्र कर इन्हें स्वस्थ तथा पूर्ण चित्रित कीजिये।

ध्यान——मुझमें अद्भुत स्फूर्ति है, मुझमें जीवन-प्रवाह बह रहा है, इस प्रकार ध्यान कीजिये।

इन अंगों को गौणतया ज्येष्ठ, भाद्रपद और मार्गशीर्ष के व्यायामों से भी लाभ पहुँचता है।

श्री अरविन्द-निकेतन द्वारा प्रकाशित तथा प्राप्तव्य ग्रन्थरत्न

				मूल्य
१.	वैदिक विनय (प्रथम भाग)	श्री आचार्य अभयदेव जी		२)
२.	वैदिक उपदेश माला	,, ,,		।।।)
३.	तरंगित हृदय	,, ,,		१।)
४.	वेदरहस्य (प्रथम भाग)	श्री अरविन्द : अनु० ,, ,,	सजिल्द	९)
			अजिल्द	८)
५.	,, (द्वितीय भाग)	,, ,, ,, ,,	सजिल्द	४)
			अजिल्द	३)
६.	,, (तृतीय भाग)	,, ,, ,, ,,	सजिल्द	५)
			अजिल्द	४)
७.	मन नहीं टिकता क्या करें ?	श्री आचार्य अभयदेव जी		≡)
८.	श्री पं० रामप्रसाद जी (निःस्वार्थ जीवन की झलक)			।।=)

इनके अतिरिक्त श्री अरविन्दाश्रम पाण्डीचेरी द्वारा प्रकाशित अंग्रेजी और हिन्दी के समस्त ग्रन्थ भी मिल सकते हैं।

ऊपर लिखी समस्त पुस्तकें निम्नलिखित पतों पर भी मिल सकती हैं :—

श्री प्यारेसिंह जी चौहान, ५२ ए, कमलानगर, दिल्ली-६

श्री अरविन्द स्वाध्याय मण्डल, c/o डा० सन्तोषानन्द, ७४ बी, नई मण्डी, मुजफ्फरनगर (उ० प्र०)

श्री अरविन्द-निकेतन

चरथावल, जिला मुजफ्फरनगर (उ० प्र०)